

ÎNDREPTAR DE SPOVEDANIE

(pentru creștinii ortodocși)

Moto: „Când ridicați mâinile voastre către Mine, Eu (Dumnezeu) îmi întorc ochii în altă parte, și când înmulțiți rugăciunile voastre, nu le ascult. Mâinile voastre sunt pline de sânge; spălați-vă, curățați-vă! Nu mai faceți rău înaintea ochilor Mei. Încetați odată!” (Isaia 1:15 - 16).



Iată în icoana de mai sus moaștele Sfântului Ștefan Sinaitul, care a murit în scaunul de spovedanie. Pe toți credincioșii pe care-i întâlnești îi îndemna să se spovedească și să se împărtășească imediat, pentru că nimeni nu-și cunoaște ceasul morții și pentru că: „Oamenilor le este rânduit să moară o singură dată - după care judecata” (Evrei 9:27).

Cuvânt înainte

Iată cuvintele prin care Duhul Sfânt ne descoperă de ce atunci când ne rugăm nu suntem ascultați de către Dumnezeu. Nu suntem ascultați, fiindcă suntem plini de patimi, de păcate. Dar Dumnezeu ne arată și calea pe care o avem de urmat: „spălați-vă, curățiți-vă!“ Spovedania, această „baie“, de care avem cu toții nevoie, nu este o baie obișnuită cu apă și săpun, ci o baie a sufletului, cu lacrimi, cu părere de rău pentru păcatele făcute, și cu hotărâre de a nu mai greși. Este un „al doilea botez“, mai greu decât cel dintâi, dar absolut necesar pentru mântuirea noastră.

Din nefericire, la această baie curățitoare de păcate, la mărturisire, puțini sunt cei care vin pregătiți, adică cu cuvenita cercetare a cugetului și a păcatelor, cu hotărârea de a nu mai păcătui, de a face canonul cuvenit, ci se spovedesc numai din obișnuință, fiindcă vin Paștile sau Crăciunul, fără să știe ce este spovedania, cum se face, și ce pregătire prealabilă ar fi necesară. Și ce este mai grav, unii nu s-au spovedit de când erau copii, sau de la căsătorie; alții amână mărturisirea la bătrânețe, motivând că acum nu pot posti, nu au timp să meargă la Biserică, sunt tineri, au serviciu, familie, trebuie să-și trăiască viața, nu sunt prea păcătoși, uitând ce zice Sfânta Scriptură: „Nebune, în noaptea aceasta vor cere de la tine sufletul tău“, (Luca 12:20) și: „în ce te va găsi moartea, în aceea vei fi judecat“.

Mai există o categorie de „creștini“ care, fiind crescuți și educați în spiritul doctrinei materialist-atee, nu știu absolut nimic despre această Sfântă Taină a împăcării omului cu Dumnezeu, sau știu ceea ce au auzit din defăimările, criticile și din propaganda antiortodoxă dusă nu numai în trecut, ci chiar și în prezent. Pentru aceștia, cultul ortodox se rezumă la câteva sărbători mai mari (Paștile, Crăciunul, Sărbătorile Sfinților al căror nume îl poartă, Botezul, Căsătoria), care se sfârșesc cu mese și petreceri păgâne, acestea fiind de fapt motivele pentru care le țin. Cunoscând această stare a creștinului de azi, am pornit de la adunarea unor învățături și Canoane (*Legi*) ale Bisericii care, deși pot să apară învechite, prea greu de împlinit, credem că vor fi spre folos și călăuză celor care doresc să se mântuiască.

Rugăciune înainte de mărturisire

Doamne Dumnezeul nostru, Cel bogat întru milă și necuprins întru îndurări, Carele singur ești din fire fără de păcat și pentru noi, fără de păcat, Te-ai făcut om, ascultă în ceasul acesta dureroasa mea rugăciune, că sărac și lipsit sunt eu de fapte bune, și inima mea s-a tulburat întru mine; că Tu, Doamne, Împărate al cerului și al pământului, știi că toată tinerețea mea în păcate o am cheltuit și, umblând după poftele trupului meu, m-am făcut cu totul bucurie dracilor, cu totul am urmat diavolului, tăvălindu-mă totdeauna în noroiul poftelor. Că întunecându-mi-se gândul din copilărie și până acum, niciodată nu am voit să fac voia Ta cea sfântă, ci cu totul robindu-mă poftelor care mă înconjoară m-am făcut de răs și batjocură dracilor, nicidecum în minte socotind că nesuferită este urgia îngrozirii Tale cea asupra păcătoșilor și gătită fiind gheena focului.

Din această pricină întru deznădăjduire căzând, și nicidecum întru simțire de întoarcere fiind, pustiu și gol de dragostea cea către Tine m-am făcut. Ce lucru drăcesc nu am lucrat? Ce faptă grozavă și înverșunată nu am săvârșit cu covârșire și cu sângevină? Mintea cu totul mi-am întinat, prin cugete trupești; trupul mi-am spurcat, prin amestecări; duhul cu totul mi l-am pângărit cu învoirea spre păcat. Toate măduarele ticălosului meu trup, a lucra și a sluji la păcate, le-am pornit. Și cine oare nu mă va plânge pe mine ticălosul? Cine nu mă va tângui pe mine osânditul? Pentru că eu singur, Stăpâne, mânia Ta o am întărâtat, eu singur urgia Ta asupra mea o am ațâțat, eu singur răutatea înaintea Ta am făcut, întrecând și covârșind pe toți cei din veac păcătoși, fără de asemănare păcătuind, și fără de iertare.

Ci de vreme ce ești mult milostiv și mult îndurat, Iubitorule de oameni, și aștepti întoarcerea oamenilor, iată și eu mă arunc pe sine-mi înaintea înfricoșatului și nesuferitului Tău divan, și ca și cum m-aș atinge de Preacuratele Tale picioare, dintru adâncul sufletului strig Ție: milostivește, Doamne, iartă-mă, îndură-Te, ajută neputinței mele; pleacă-Te nedumeririi mele, ia aminte la rugăciunea mea, și lacrimile mele să nu le treci cu vederea. Primește-mă pe mine, cela ce mă pocăiesc, și rătăcit fiind, întoarce-mă și, întorcându-mă, îmbrățișează-mă și mă iartă, căci

mă rog. Pentru că nu ai pus pocăință dreptilor, nu ai pus iertare celor ce nu greșesc, ci ai pus pocăință asupra mea, a păcătosului, care spre întărâtarea Ta am lucrat. Gol și descoperit stau înaintea Ta, cunoscătorule de inimi, Doamne, mărturisindu-mi păcatele mele, pentru că nu pot să caut și să văd înălțimea cerului, fiind împilat de greutatea păcatelor mele. Deci, luminează-mi ochii inimii mele și dă-mi mie umilință spre pocăință și zdrobire de inimă spre îndreptare, ca, având bună nădejde și deplină adevărire, să merg la lumea cea de acolo, lăudând și binecuvântând totdeauna Preasfânt numele Tău: al Tatălui și al Fiului și al Sfântului Duh acum și pururea și în vecii vecilor. Amin

ÎNDREPTAR DE SPOVEDANIE

Iubiți credincioși, luați o coală albă de hârtie, un pix, un stilou sau un creion și cercetând cu de-amănuntul toate păcatele pe care socotiți că le-ați făcut în viață scrieți-le pe hârtie și apoi alegeți-vă un preot duhovnic la care să vă mărturisiți păcatele **(cu sinceritate și căință)**, citindu-le unul câte unul, căci făcând astfel „**viu va fi sufletul dumneavoastră în veci**“. Amin.

Înainte de a începe să ne mărturisim păcatele ar trebui să spunem așa: **Mărturisesc înaintea lui Dumnezeu, Celui închinat în Sfânta Treime, Tatălui și Fiului și Sfântului Duh, înaintea Preasfintei Născătoare de Dumnezeu și Pururea Fecioarei Maria, înaintea tuturor îngerilor, a tuturor sfinților lui Dumnezeu și înaintea sfinției voastre, părinte duhovnic, că eu, păcătosul, în toată clipa și în tot ceasul am supărat pe Preabunul Dumnezeu cu păcatele și răutățile mele cele fără de număr:**



1. Am păcătuit cu încrederea prea mare și nesocotită în Dumnezeu, zicând că El este milostiv și mă va ierta și pentru aceea pot să păcătuiesc mereu.

2. Mi-am pus în minte să păcătuiesc cât voi putea, zicând că mă voi pocăi la anul, la bătrânețe, pe patul morții. Am zis că dacă va voi Dumnezeu mă va mântui, iar dacă nu, mă va pierde.

3. M-am deznădăjduit de mila lui Dumnezeu, că tot nu mă va ierta, de aceea am păcătuit mereu.

4. Mi-am pus în minte să mă sinucid și chiar am încercat să fac aceasta.

5. Am stat împotriva adevărului arătat și dovedit al Bisericii cuprins în Sfânta Scriptură, Sfânta Tradiție și istorie, motiv pentru care am întristat și alungat Duhul Sfânt de la mine.

6. Mi-am împietrit inima, neprimind și nepăzind cuvântul lui Dumnezeu, socotind Dumnezeieștile Scripturi mincinoase. Am avut gânduri de hulă împotriva lui Dumnezeu, a Maicii Domnului, a Sfinților sau a altor lucruri sfinte.

7. Am hulit faptele bune ale aproapelui; am invidiat pe aproapele pentru darul ce i l-a dat Dumnezeu.

8. Din răutate nu am dat învățătură despre credință (*dacă am știut*) celor neștiutori.

9. N-am vrut să aud vorbindu-se despre Dumnezeu, credință, religie.

10. Am zis că Dumnezeu e o născocire a preoților, că El nu există în realitate; că nu există suflet, nici îngeri, nici draci, nici judecată, nici înviere, nici rai și iad, nici altă viață viitoare; m-am lepădat de Dumnezeu cu cuvântul, cu gândul, chiar și în scris.

11. Am zis că Dumnezeu ne-a dat uitării, că nu se mai ocupă de noi.

12. Am crezut mai mult în calendar decât în învățătura Bisericii, ținând sărbătorile și posturile după calendarul vechi.

13. Am ținut calendarul vechi, nesocotind hotărârea Sfântului Sinod al Bisericii. Am rebotezat și am recunecat pe cei ce au fost

botezați și cununați de către preoții Bisericii care respectau noul calendar, zicând că acești preoți nu mai au Har.

14. M-am lepădat de unica și dreapta credință în Dumnezeu, cea ortodoxă, trecând la alte credințe eretice, sectare, schismatice sau filozofii (*evrei, musulmani, budiști, bapțiști, penticostali, adventiști, iehoviști, stiliști, catolici, protestanți, atei etc.*). Am practicat yoga, arte marțiale, bioenergie, parapsihologie, radiestezie, telepatie, hipnotism și alte asemenea acestora. Am îndemnat și pe alții la așa ceva.

15. Am luptat împreună cu potrivnicii Ortodoxiei la discreditarea preoților și a învățăturilor Bisericii; am făcut glume pe seama lor.

16. Am ucis cu voia sau fără de voia mea (*Specificați ce ați ucis: oameni, animale, păsările, găze...*).

17. Am asuprit pe cei săraci, pe văduve și pe orfani; pe cei neputincioși sau lipsiți. Am oprit plata celor ce mi-au lucrat.

18. Am defăimat, batjocorit, bătut pe părinții mei trupești sau duhovnicești.

19. Am silit pe alții să păcătuiască sau i-am ajutat la păcat (*la care anume*); am luat apărarea celui ce păcătuia.

20. Nu am muștrat păcatul altora, când a fost vremea a face acest lucru.

21. Am avut îndoială, și mai am, de credința întru Unul Dumnezeu Cel în Treimea cea de o ființă și nedespărțită - Tatăl, Fiul și Duhul Sfânt.

22. Am avut îndoieli asupra credinței Ortodoxe și a celor 7 Sfinte Taine (*Botezul, Mirungerea, Pocăința sau Spovedania, Împărtășania, Preoția, Nunta și Sfântul Maslu*).

23. N-am iubit pe Dumnezeu mai presus de orice. Am căutat să plac mai întâi oamenilor și apoi lui Dumnezeu.

24. M-am rușinat a face fapte urâte înaintea oamenilor, dar am făcut în ascuns, fără a mă rușina de Dumnezeu.

25. Am purtat numele de creștin dar cu viața am fost mai rău decât un păgân.

26. M-am unit cu ateii, ereticii, sectarii, schismaticii, primindu-i în casa mea, mâncând, rugându-mă împreună cu ei. Am fost în casa lor sau la adunările lor încurajându-i în credința lor, zicând că și ei vorbesc tot din Scriptură și cred tot în același Dumnezeu.

27. Am primit binecuvântare, daruri și ajutor de la eretici sau sectari. M-am căsătorit cu eretic sau sectar.

28. Am avut și mai am îndoieli asupra Sfintei Biserici, a cinstirii Maicii Domnului, a Sfintei Cruci, a Sfintelor Icoane, a Sfintelor Moaște sau a altor învățături Ortodoxe.

29. Am citit cărți eretice sau sectare, care sunt păgubitoare pentru suflet și potrivnice Bisericii.

30. Am făcut glume, ironii; am făcut pe alții să râdă pe seama cuvintelor din Sfânta Scriptură, a Sfinților, precum și a preoților și a celorlalți slujitori ai Bisericii.

31. Am trăit anticeștinește și prin mine s-a hulit numele lui Dumnezeu între oameni. M-am rugat lui Dumnezeu să-mi ajute la păcat.

32. Am ținut ziua sâmbetei, la fel ca adventiștii, în loc de Duminică.

33. Am crezut în spiritism; m-am dus la cei care vorbesc cu morții, la cei care deschid cărțile sfinte (*chiar și la preoți*); am crezut în vise și vedenii.

34. Am defăimat șchiopii, ologii, ciungii, cocoșatii, urâții etc., nesocotind că și ei sunt oameni și zidiri ale lui Dumnezeu.

35. M-am rușinat a face semnul Sfintei Cruci la arătare, când am trecut pe lângă biserici sau troițe. Am batjocorit semnul Crucii, făcându-l strâmb pe fața mea. Am făcut semnul Crucii pe cusături, covoare, pături pe care le-am așezat pe jos sau pe pat, călcând sau așezându-mă pe ele.

36. Am slujit făpturii mai mult decât lui Dumnezeu, iubind copiii, părinții, frații, soția (*soțul*), rudeniile, prietenii, sau: averea, luxul, deșertăciunile lumești, jocurile, cântecele, glumele etc. mai mult decât pe Dumnezeu.

37. M-am lăsat amăgit(ă) de păcat, de frica și rușinea oamenilor, pentru bunuri trecătoare, păcătoase și pentru plăceri trupești.

38. Am slujit idolilor, adică pântecelui, iubirii de arginți, precum și altor păcate idolești, jertfindu-le din agoniseala mea.

39. Am ocărât pe alții că sunt blânzi, răbdători, că merg la Biserică, că postesc și se roagă. Am râs de cei ce se înfrânau de la jocuri, petreceri, glume și cântece desfrânate, fumat și băuturi amețitoare; precum și de cei ce se spovedesc și împărtășesc, păzind poruncile lui Dumnezeu.

40. Am oprit pe alții de la faptele cele bune.

41. Am fumat, bucurând pe diavol și mâniind pe Dumnezeu, cheltuind banii în loc să ajut pe cei lipsiți.

42. Am ajutat pe cei ce fumează oferindu-le țigări și chibrite. Am oferit țigări în schimbul unor servicii, făcându-mă astfel părtaș la păcatul lor.

43. Am folosit droguri, stupefiante sau multă cafea, distrugându-mi sănătatea sau viața.

44. Mi-am ras barba și mustățile, mi-am lăsat plete.

45. M-am mascat dându-mi o altă înfățișare, schimbându-mă din bărbat în femeie sau invers, sau în capră, urs, strigoi, paiață sau alte chipuri urâcioase.

46. M-am roșit, vopsit, parfumat; mi-am tăiat părul, am umblat cu capul descoperit, chiar și în Biserică (*ca femeie*). Am purtat cercei, mărgel, ine; m-am ras pe părțile ascunse ale trupului.

47. Am fost la ștranduri, plajă; am făcut nudism.

48. Ca femeie, am intrat în Biserică fiind în rânduiala firii (*perioadă lunară*), am sărutat Sfintele Icoane, am luat anaforă sau m-am împărtășit, mi s-a pus Sfântul Potir pe cap, am sărutat mâna preotului slujitor, fiind în această stare.

49. Am luat anaforă după ce am mâncat sau băut, ori când am trăit trupește cu soția sau bărbatul, sau când am avut scurgeri în vis.

50. Am hipnotizat, am adus oameni în transă, am prezis lucrurile viitoare.

51. M-am ocupat cu telepatia, am crezut că este un lucru bun, folositor.

52. M-am dus la descântători, ghicitori, la cei care deschid pravila sau alte cărți sfinte (*preoți, călugări sau la altcineva*) și mi s-a ghicit în ghioc, cafea, în palmă etc.

53. Am făcut și eu însumi farmece, vrăjitorii, am ghicit, descântat, am explicat visele, vedeniile, zodiacul; am făcut și alte lucruri vrăjitorești.

54. Am crezut în noroc, destin (*predestinație*).

55. Am crezut în superstiții sau că este semn rău când îți țiue urechea, se zbate ochiul; când îți iese cu găleata goală în cale; când îți trece pisică neagră prin față sau preotul etc. Am folosit culoarea roșie împotriva deochiului; am purtat baiere, amulete, talismane, crezând că-mi pot fi de folos.

56. Am folosit numele lui Dumnezeu, al Maicii Domnului și al Sfinților, semnul Sfintei Cruci, Biblia sau alte cărți sfinte pentru vrăjitorie, descânțece...

57. Am crezut că există strigoi, vârcolaci, zmei și alte chipuri ale satanei și din aceste pricini am ținut unele datini sau zile ca să nu mi se întâmple ceva rău.

58. Am legat bărbat și femeie să nu se împreune, să nu se poată căsători; am luat mana de la animale, am turnat cărbuni și am descântat la cei bolnavi.

59. În noaptea de Anul Nou m-am uitat în oglindă, verighetă, am pus busuioc sub cap și alte multe obiceiuri drăcești, ca să-mi visez soarta.

60. Am sfătuit pe alții să meargă la vrăjitori sau să facă lucruri vrăjitorești. Am avut credința mincinoasă că sufletul după ieșirea din trup se reîncarnează în alt trup sau intră în animale, plante etc.

61. Am jurat strâmb la judecată sau în alte împrejurări (*Când? De ce? Urmările jurământului*).

62. Am răul obicei de a folosi numele lui Dumnezeu și al sfinților fără de rost, la toate nimicurile.

63. Nu am mulțumit lui Dumnezeu pentru binefaceri, pentru boli, necazuri, ispite, ci am cârtit, m-am blestemat pe mine, dorindu-mi chiar și moartea; am blestemat pe alții.

- 64.** M-am jurat că voi răsplăti cu rău celor ce mi-au făcut rău.
- 65.** Am socotit că trebuie să împlinesc jurământul nelegiuit făcut la mânie sau la beție și l-am împlinit.
- 66.** În loc de a mă împăca, am dat în judecată pe aproapele meu.
- 67.** M-am jurat să mor, să orbesc, să mă ardă focul, să moară mama, tata, copilul meu etc.
- 68.** Am silit pe alții cu bani, prin îngrozire sau vicleșug ca să jure pentru mine.
- 69.** Am drăcuit pe cei din casă, pe străini, dobitoace, lucruri, chiar și pe mine însumi.
- 70.** Am jurat pe cele sfinte, fiind singur, sau în fața copiilor, ori a oamenilor mari, îndemnând și pe alții la așa ceva.
- 71.** Nu m-am luptat pentru a păzi poruncile lui Dumnezeu, ci pentru a le disprețui, a le huli.
- 72.** M-am împărtășit cu nevrednicie cu Sfintele Taine ale Domnului nostru Iisus Hristos.
- 73.** După spovedanie și împărtășanie m-am întors din nou la păcate, făcându-mă fur de cele sfinte.
- 74.** Am scuipat după ce m-am împărtășit.
- 75.** Am luat părticele.
- 76.** Am luat Aghiasmă Mare fără a fi spovedit.
- 77.** Am trecut la pomelnicul morților pe cei vii, care mi-au făcut rău; i-am scris pe toacă de clopot pentru a fi pedepsiți de către Dumnezeu.
- 78.** Am crezut și am spus și altora că nu trebuiesc botezați copiii când sunt mici, zicând că ei nu au păcate.
- 79.** Am făcut făgăduințe bune lui Dumnezeu, la vreme de strâmtoare, la grea cumpănă, iar când am dat de bine le-am călcat.
- 80.** Am făgăduit a da daruri la Biserică, la cei necăjiți, săraci și nu am dat, călcându-mi făgăduința.

81. Am lucrat Duminica și în sărbătorile bisericești, la mine sau la alții. Am făcut lucruri care aș fi putut să le fac și în alte zile: cumpărături, mâncare, spălat etc.

82. Am cumpărat și vândut în loc să merg la biserică.

83. Am făcut clăci cu povestiri necuviincioase, cu vorbe și glume murdare, cu lăutari, cu beții și jocuri, ajungându-se la certuri și scandaluri.

84. Mergând la biserică mi-am ales un loc de cinste și nu am stat cu bună rânduială, vorbind și tulburând pe cei din jur.

85. Nu am ascultat cu toată evlavie și credință slujbele din Biserică. În timpul slujbelor am dormit sau m-am gândit la lucruri deșarte. Am cugetat cele rele, m-am rugat de formă, am căscat, am dormit, am vorbit, am râs, m-am uitat înapoi, am stricat aerul, am mers certat, am avut gânduri și imaginații spurcate, am mâncat și băut în timpul rugăciunii.

86. Nu m-am dus Duminica și în sărbători la Biserică, ci am stat acasă uitându-mă la slujba de la televizor sau ascultând la radio, fără a avea un motiv binecuvântat (*bolnav, sau în perioada lunară, ca femeie*).

87. Am venit la Biserică după ce a început slujba și am plecat înainte de a se termina, asemănându-mă cu Iuda, vânzătorul.

88. Duminica și în sărbători nu am făcut fapte bune potrivite vredniciei zilei.

89. Am lepădat Sfânta Tradiție a Bisericii, susținând că numai Sfânta Scriptură este izvorul de credință și mântuire.

90. M-am dus la Biserică numai de ochii lumii, sau cu gânduri deșarte, sau spre a mă ruga pentru osânda celor ce mi-au greșit.

91. Am îndemnat pe alți creștini să nu meargă la Biserică.

92. Nu mi-am făcut pravila de rugăciune și canonul rânduit de către duhovnic, ocupându-mă cu cele lumești.

93. Am postit post negru sâmbăta și Duminica. Am făcut metanii în aceste zile, fără a avea canon de la duhovnic.

94. Am stat la masă fără a face rugăciune și m-am ridicat fără a mulțumi lui Dumnezeu pentru toate câte mi-a dat.

95. Am mâncat și băut cu lăcomie, peste măsură, fiindu-mi rău; am vomitat după ce am stat la masă, din cauza multei mâncări și băuturi.

96. Nu am postit cele 4 posturi (*Sfintele Paști, Sfinții Apostoli Petru și Pavel, Sfânta Maria, Crăciun*), și nici măcar luna, miercurea și vinerea de peste an. Am postit numai o săptămână la început și alta la sfârșit.

97. Ca părinte, nu am avut grijă în egală măsură de fiecare din copiii mei.

98. Am împiedicat pe copiii mei de a merge pe calea credinței sau să se călugărească, să meargă la biserică, ba i-am și pedepsit pentru asta.

99. Nu m-am îngrijit de mântuirea copiilor mei, nu i-am dus la spovedanie și împărtășanie și nu le-am dat pildă prin viața și comportarea mea.

100. Când copiii mei au avut apucături rele nu i-am mustrat, nu i-am pedepsit și nu i-am oprit de la acestea.

101. Ca părinte m-am purtat prea aspru și am pedepsit pe nedrept pe copiii mei.

102. Am povățuit pe copiii mei sau pe cei din familie să calce peste semănăturile oamenilor, sau să strice munca și avutul altora, să fure, să mintă sau să facă alt rău.

103. Am purtat ură împotriva părinților mei pentru că nu am fost lăsat în voia mea, să fac ceea ce îmi plăcea mie.

104. Nu am ascultat părinții când mi-au dat sfaturi folositoare de suflet, când mi-au cerut să nu umblu prin localuri de petreceri și să nu mă întovărășesc cu cei care au apucături rele și desfrânate.

105. Nu mi-am îndeplinit datoria față de părinții mei; nu i-am cinstit cu lucrul și cu cuvântul, am fost neascultător și m-am purtat urât cu ei.

106. Mi-am blestemat părinții, i-am batjocorit, i-am bătut, le-am spus cuvinte jignitoare, le-am dorit boală, necaz și chiar moartea. I-am părăsit la nevoie, la boală și în neputințe, neajutându-i.

107. Ca părinte nu m-am rușinat de copiii mei, dezbrăcându-mă în fața lor.

108. Am văzut goliciunea părinților mei.

109. Nu am ascultat de cei mai mari ai mei (*profesori, conducători, șefi*) atunci când m-au învățat de bine.

110. Nu am ascultat de părinții mei duhovnicești, de nașii mei, nu m-am rugat pentru ei; i-am batjocorit, i-am vorbit de rău, i-am urât.

111. Ca părinte duhovnicesc nu am purtat grijă de fiii mei sufletești, atât cât mi-a stat în putință.

112. Nu mi-am ales soție (*soț*) ținând seama de învățăturile Bisericii și binecuvântarea părinților, ci după voia și plăcerea mea.

113. Ca bărbat nu mi-am iubit soția ca pe mine însumi; am batjocorit-o, am certat-o , am bătut-o, am socotit-o ca o roabă, nu am ajutat-o și nu m-am străduit să caut și să găsesc armonia și pacea în viața de familie.

114. Ca soție nu am ascultat de soțul meu, ci l-am certat, l-am ocărât, încât am ajuns la scandal.

115. Am silit pe soțul meu, din pricina mândriei și a slavei deșarte, să cheltuiască bani prea mulți pe îmbrăcăminte luxoasă și la modă, pentru plăceri și deșertăciuni lumești.

116. Nu m-am supus soțului (*soției*) la îndatoririle conjugale, motiv pentru care a păcătuit.

117. M-am despărțit de soție (*soț*) fără motiv binecuvântat și m-am recăsătorit, despărțind în felul acesta încă o familie.

118. Am avut gând de răzbunare și chiar m-am răzbunat asupra vrăjmașilor mei, dorindu-le necazuri, chiar și moartea; i-am pizmuit, i-am bătut sau le-am făcut alt rău.

119. Am făcut rău aproapelui meu, l-am ocărât, defăimat, făcându-i viața grea, prin tot felul de insulte și ponegriri, spunând despre el multe neadevăruri, ucigându-l sufletește. Am îndemnat și pe alții la bătăi și ucideri.

120. Am ucis pe aproapele cu arma, prin junghiere, sufocare, otrăvire, etc., cu voie sau fără de voie.

121. Am ucis pe aproapele meu pentru a-i răpi averea sau soția (*soțul*).

122. Am luat diferite doctorii pentru a ucide copiii în pânțe; am îndemnat și pe alte femei să facă la fel sau le-am ajutat într-un anumit fel.

123. Am îndemnat, obligat sau am fost de acord ca soția să facă avort.

124. Am folosit diferite metode pentru a nu naște copii.

125. Am făcut avort (*cu voie sau fără de voie*).

126. Am născut copil mort.

127. Am omorât copilul după naștere, nebotezat sau botezat.

128. Am avut copil care a murit nebotezat din vina mea sau a altcuiva.

129. Am botezat copiii născuți morți sau avortați.

130. Am fost neatent și am lăsat copilul să cadă în apă, în foc, de la înălțime sau să umble cu obiecte tăioase ca astfel să se schilodească, să se rănească sau chiar să moară.

131. Am părăsit de bună voie copiii, lăsându-i în voia soartei.

132. Am păcătuț în înțelegere cu soțul (*soția*) ca să nu avem copii prin ferire, pază sau alte metode.

133. Am păcătuț cu soția (*soțul*) prin împreunare împotriva firii (*gomorie, sodomie etc.*).

134. Mi-am distrus singur sănătatea, scurtându-mi viața, prin mâncare peste măsură, băutură, fumat, petreceri nesăbuite și altele asemănătoare.

135. Am făcut pariuri drăcești, întrecându-mă cu alții la fumat, băut, la joc sau alte chipuri năstrușnice, stricându-mi sănătatea mea sau pe a altora, pricinuind chiar și moarte.

136. Am câștigat bani și averi cu vicleșug, cu vrăji și alte mijloace drăcești, ucigând sufletul meu și pe al altora.

137. M-am purtat crud cu animalele, păsările și alte viețuitoare, ucigându-le. Am pus greutate mari pe animale și le-am bătut fără de milă.

138. Am mâncat sânge de animale; am mâncat animale sugrumate, omorâte de fiare sălbatice, împușcate, fără a curge sângele din ele.

139. Am avut cugete și poftă trupești necuviincioase; am păstrat în suflet acele cugete și nu le-am alungat, îndulcindu-mă de ele.

140. Nu am săvârșit păcatul cu lucrul dar cu gândul am păcătuit, iar prin imaginație îmi închipuiam și cum am să-l săvârșesc atunci când voi avea ocazia.

141. Am căutat prilej de a păcătui, dar nu am avut ocazia.

142. În loc de a-mi stăpâni poftele, am căutat să le aprind mai tare.

143. Am cârtit împotriva lui Dumnezeu, cerând să mă scutească de războiul desfrânării, dar eu NU m-am străduit să mă înfrânez.

144. Am rostit cuvinte și am făcut fapte necuviincioase în fața copiilor și a celor mai în vârstă. Am râs fără de socoteală, cu nerușinare, am făcut cu ochiul, am jucat și ațâțat poftele altora, am jucat, am bătut din palme, am chiuț și am râs cu poftă la petreceri și nunți.

145. Am plătit cu bani sau am dat daruri cântăreților sau celor care cântau cântece și spuneau glume necuviincioase, sau am scris eu însumi cântece; le-am cântat sau am făcut alte măscăriciuni și obscenități.

146. Am păstrat în casă, am primit diferite tablouri sau poze desfrânate; le-am pus pe pereți.

147. Am cumpărat, am citit, am dat și altora cărți, reviste sau poze imorale.

148. Am avut vise desfrânate în timpul somnului, pătimind și scurgere; m-am întinat, fiind treaz, din dezmiardare sau prea multă îmbuibare.

149. Nu mi-am făcut canonul după ce am pățit scurgere în timpul somnului sau chiar treaz fiind.

150. Mi-am stricat fecioria sau curătenia prin păcatul malahiei.

151. Am făcut păcatul malahiei cu altcineva sau în grup.

152. Am privit fețe străine cu gând de poftă trupească; m-am unit și învoit cu mintea și cu inima spre a sta de vorbă cu gândurile desfrânării celei trupești. Am păcătuit, curvind cu mintea și cu inima, îndulcindu-mă prin închipuirea păcatelor trupești. Am curvit prin imaginație, mai bine zis cu dracul curviei, ca și cu niște femei (*bărbați*), înfierbântându-mă cu trupul. Am privit cu poftă la trupul și la fețele femeiești și am preacurvit cu ele în inimă. Chiar în vremea sfintei rugăciuni, uneori, m-am aflat curvind și preacurvind cu mintea și inima. Am răpit sau violat cu forța.

153. Am desfrânat cu fecioară, văduvă, fețe bisericești, cu rude sau cu cei de altă credință.

154. Am trăit cu soția înainte de cununia religioasă.

155. Am păcătuit cu dobitoace, păsări. De multe ori voind să-mi răscolesc dezmierdările cele trupești și să mă îndulcesc cu ele, mi-am închipuit cu mintea împreunări de oameni, de dobitoace, de păsări și alte feluri de închipuiri drăcești prin care mi-am spurcat mintea și inima, aprinzând în mine focul desfrânării, cel ce m-a făcut vinovat de focul cel veșnic.

156. Fiind căsătorit, am preacurvit cu altcineva, chiar și cu femeie măritată, despărțind familii.

157. Am păcătuit în zile de post, Duminica și sărbători, în timpul perioadei lunare a soției sau în cele patruzeci de zile după naștere.

158. Nu m-am înfrânat de la împreunare nici când femeia a rămas însărcinată.

159. Am mers la biserică (*ca femeie*) înainte de cele patruzeci de zile după naștere și fără a-mi face molifta de dezlegare.

160. Ca părinte am culcat în pat cu mine fete sau băieți mai marișori, sau i-am pus să doarmă împreună.

161. Am păcătuit înainte de căsătorie și am mințit pe soț sau soție, nespunând adevărul.

162. Fiind copil m-am jucat diferite jocuri pătimăse, desfrânate, necuviincioase, cu alte fete sau băieți.

163. Am fost la nunți cu lăutari, baluri, hore, discoteci, televizor, video și alte petreceri păgâne, necreștine. Am privit la filme pornografice, întinându-mi mintea și sufletul.

164. Am jucat table, biliard, cărți sau alte jocuri de noroc, păgubindu-mă bănește pe mine sau pe alții.

165. Am fost la stadioane, săli de sport, teatre, pentru a urmări meciuri, spectacole, circuri, conferințe sau alte manifestații păgâne ori sectare.

166. Am frecventat case și locuri unde se spuneau cuvinte și fapte de sminteală, necuviincioase și nemernice.

167. Am fost și am mâncat în casă la cei care trăiau necununăți la Biserică; nu i-am sfătuit să se cunune; am primit daruri de la ei și i-am pomenit la slujbele Bisericii.

168. M-am căsătorit cu rude de sânge, din cuscrie, din înfiere sau din botez.

169. Am avut de gând sau am furat averea aproapelui, a Bisericii sau a mănăstirii. Nu mi-am plătit datoriile cuvenite.

170. Am vândut marfă falsificată, stricată; am luat un preț mai mare decât cel cuvenit.

171. Am înșelat la cântar; am folosit vorbe meșteșugite la vânzare sau cumpărare spre a înșela pe aproapele, nu am spus adevărul.

172. Am silit pe alții să cumpere de la mine marfă proastă la preț mare, să-mi lucreze sau să-mi vândă ieftin.

173. Prin viclenia sau falsitatea mea am înșelat statul, pe aproapele sau Biserica.

174. Am luat dobândă, mită sau alte daruri.

175. Am nedreptățit pe aproapele, ținând seama de avere, îmbrăcăminte, sau poziția sa socială, nesocotind dreptatea legală, căutând și folosul meu.

176. M-am mâhnit pentru sărăcia mea materială, tulburându-mă foarte tare și am dorit să mă îmbogățesc.

177. Am furat de la cei din familie, de la stat, de unde am lucrat și nu am întors cele furate.

178. M-am pornit cu ură împotriva celor ce m-au furat sau păgubit, dându-i în judecată, bătându-i sau făcându-le alt rău.

179. Am păgubit pe aproapele de cinste, de merite, de funcție și de locul său mai bun.

180. Am găsit lucruri furate și știind ale cui sunt nu le-am înapoiat, păstrându-le pentru mine.

181. Am tăinuit lucruri împrumutate sau date spre păstrare, neîndurându-mă a le înapoia; am păstrat în casă lucruri furate, am cumpărat lucruri care am știut că sunt furate.

182. Am jefuit averile morților, mormintele.

183. Nu am respectat făgăduința dată de a face parastase, liturghii sau praznice după moartea părinților sau a celor care m-au rugat și le-am promis.

184. Am luat de la Biserică lucruri, bani, lumânări, untdelemn, icoane etc. și nu le-am înapoiat. Am fost cu răutate asupra Bisericii sau mănăstirii, zicând că au prea mult.

185. Am răpit cu sila, cu minciuni, jurăminte false sau prin judecată pământul aproapelui meu.

186. Am sfătuit pe alții să fure, să facă rău aproapelui, ajutându-i și eu la acestea; i-am ascuns în casa mea.

187. Nu mi-am respectat nici contractul, nici făgăduința făcută aproapelui.

188. Nu m-am purtat după puterea mea la locul de muncă, nefăcându-mi datoria.

189. Nu mi-am plătit datoriile față de stat; am făcut declarații false, înșelând statul.

190. Având posibilitatea să înlătur pagubele aproapelui, nu l-am ajutat.

191. Am furat în grupuri, îngrozind lumea.

192. Am bănuț, am năpăstuit, am pedepsit pe alții, pentru pierderea avutului meu.

193. Am făcut vrajbă între mireni sau (și) clerici, provocând tulburare.

194. Am mărturisit strâmb asupra aproapelui în fața oamenilor, aducându-i astfel necinste, înjosindu-l, pricinuiindu-i păgubire sufletească sau materială, necazuri și suferințe.

195. Nu m-am silit să alung din minte vicleșugurile slavei deșarte.

196. Am mințit de frică să nu pătimesc ceva rău, fiind amenințat.

197. La judecată am dat bani sau alte bunuri ca să-mi micșoreze pedeapsa.

198. Am stat la îndoială să spun adevărul.

199. Am fost nestatornic în cuvântul dat, în credință și făgăduință, mințind pe alții și păgubindu-mi sufletul.

200. Am vorbit cu două înțeleșuri, vorbind altfel de cum am gândit, căzând în fățarnicie.

201. Am fost lingușitor cu fățarnicii, cu șarlatanii, cu oamenii mari și cu mincinoșii.

202. Am mințit în fața judecătorilor ca pârât, ca inculpat sau ca martor.

203. Am mințit la mărturisire, de rușine, din teama de a dezvălui unele însușiri rele ale mele sau unele păcate rușinoase.

204. M-am lăudat, m-am înălțat cu gândul.

205. Am voie slobodă și din mândrie mi-o împlinesc.

206. Am obiceiuri rele și din mândrie nu le părăsesc.

207. Sunt încăpățânat, nesupus, ambițios și mândru în comportament.

208. Sunt orgolios, nu suport să mi se poruncească, să mi se arate adevărul sau să fiu criticat, deși recunosc că sunt vinovat.

209. Sunt încrezut, mă încred în bunurile lumești, în oamenii mari și mă laud cu toate.

210. Sunt îndrăzneț, doritor de a face numai ce doresc eu, sunt batjocoritor, obraznic, fals și fără de sfială; mă supăr repede.

211. Sunt potrivnic, neascultător, împietrit, aspru și plin de mine însumi.

212. Mă mândresc cu podoabele hainelor și cu frumusețea lor.

213. Mă mândresc cu podoabele casei mele, pe care am dat sume mari de bani, și cu alte deșertăciuni.

214. Mă mândresc cu avere străină, cu rude bogate, cu ranguri înalte în societate sau cu starea mea socială.

215. Mă mândresc cu podoaba părului, cu chipul meu frumos, cu sănătatea, tinerețea sau cu vârsta înaintată pe care am apucat-o, cu tot ce am frumos și bun, uitând că toate sunt de la Dumnezeu.

216. Din mândrie și ca să arăt bine, îmi îngrijesc cu multă atenție părul, tenul, unghiile pe care le las să crească, le vopsesc, îmi rad părul de pe picioare, mă coafez, îmi vopsesc părul, buzele și ochii cu diferite vopsele, *arătând prin aceasta lui Dumnezeu că nu m-a făcut așa cum trebuia.*

217. Am purtat haine fine, scumpe, la modă și extravagante, făcând sminteală celor ce mă priveau și cu dorința de a place celor din jurul meu; m-am îmbrăcat necuviincios arătându-mi în felurite feluri goliciunea trupească prin fuste scurte, rochii decoltate...

218. Am intrat în Sfânta Biserică împodobită ca la paradă, făcând sminteală celor ce mă priveau.

219. Am stat în față ca să fiu văzută și admirată.

220. *M-am împărtășit îmbrăcată necuviincios, cu chipul și buzele vopsite, cu capul descoperit, cu pantaloni, atingând înfricoșatele Taine ale lui Hristos, arătând lipsă de evlavie.*

221. Am postit cu gândul să slăbesc, să fac siluetă, nu din evlavie.

222. Mi-am cheltuit averea și chiar ultimul ban din casă pentru lux și deșertăciuni lumești.

223. Am purtat mărgele, medalioane, cercei, inele și alte bijuterii ca să atrag atenția și să mă mândresc cu ele, fără a mă gândi că sunt lucruri idolești și mare urâciune înaintea lui Dumnezeu.

224. Din mândrie am defăimat portul călugăresc și preoțesc, precum și sărăcia sau nevoințele lor.

225. Din mândrie am răs de păcatele altuia, disprețuindu-l și vorbindu-l de rău, iar pe ale mele nu le-am socotit.

226. Din mândrie am defăimat pe cei săraci, lipsiți, neștiutori, pe cei ce au greșit cu ceva, pe cei neputincioși și pe cei ce au sărăcit din anumite motive sau necazuri, în loc să mă rog lui Dumnezeu pentru ei.

227. Din mândrie m-am socotit deștept, înțelept, talentat și cu multe calități.

228. M-am mândrit și m-am socotit mai presus decât ceilalți cu frumusețea, cu știința, cu felul de a vorbi, cu glasul meu, nesocotind că aceste daruri nu sunt ale mele, ci ale lui Dumnezeu, Care mi le-a dat, și pentru care trebuie să-i mulțumesc.

229. M-am mândrit cu sărăcia, cu hainele modeste, cu postul, cu slăbiciunea trupului, cu visele și vedeniile pe care pretind că le-am avut.

230. M-am rugat cu glas tare sau am cântat mai tare decât alții ca să fiu auzit și lăudat.

231. Am dat milostenii la săraci, în văzul lumii, ca să fiu lăudat, mândrindu-mă prin aceasta.

232. Din mândrie și slavă deșartă am intrat în Sfântul Altar.

233. Din mândrie am iscodit despre casa și bogăția altora; am ascultat pe la ferestre și am vrut să știu cum viețuiesc, pândind tot ce fac. Am vrut să știu starea duhovnicească a fratelui meu, ispitindu-l prin tot felul de întrebări.

234. Am căutat să mă țin după moda lumească, fără a ține seama de ce-mi este folositor și îngăduit.

235. M-am trufit și semețit; am fost mincinos și lăudăros.

236. Am fost fățarnic și mi-a plăcut mult să fiu cinstit și lăudat de oameni.

237. Am păcătuțit cu iubirea de sine, cu părerea de sine, cu simțirea de sine, cu bizuirea pe sine și cu trufașa încredere în sine.

238. Am păcătuit foarte mult cu rânduiala de sine, adică mi-a plăcut să umblu după voia mea, după capul meu și am urât supunerea și tăierea voii.

239. Am fost stăpânit în toată vremea de duhul mulțumirii de sine, adică am fost mulțumit cu starea și așezarea mea sufletească, socotind că nu sunt ca ceilalți oameni.

240. N-am avut adevărata cunoștință de sine, adevărata muștrare de sine, fiind stăpânit în toată vremea de îngâmfare de sine și prețuirea de sine.

241. Am fost stăpânit în minte și cuvânt de duhul îndreptățirii de sine. Am vrut și mi-a plăcut să am întotdeauna dreptate, să nu fiu contrazis, să vorbesc mult și să fiu ascultat de ceilalți.

242. Am fost stăpânit de trâmbițarea de sine, adică am spus altora isprăvile mele cele părute bune.

243. Am hrănit în toată vremea pe fariseul meu cel dinlăuntru, cu închipuirea de sine și cu arătarea.

244. Fiind stăpânit de mândrie și încăpățănare, am vorbit împotriva față de cei mai mari.

245. Fiind mândru și semeț, am urât pe cei ce m-au muștrat și am iubit pe cei ce m-au lăudat.

246. M-am mândrit și m-am lăudat cu cele patru feluri de bunătați: cu cele firești, cu cele câștigate, cu cele din întâmplare și cu cele câștigate prin nevoie (duhovnicești).

247. Având unele bunătați duhovnicești, n-am recunoscut că le am de la Dumnezeu.

248. Am recunoscut că am unele bunătați de la Dumnezeu, însă nu am recunoscut că le am în dar, ci fiindcă mi s-ar cuveni, socotindu-mă vrednic de ele.

249. Am socotit că am unele bunătați duhovnicești pe care niciodată nu le-am avut.

250. Am defăimat legile canonice și liturgice pe care le-au rânduit Sfinții Părinți în Biserică și nu am voit să mă supun întru toate predaniilor Bisericii.

251. Am fost rob și stăpânit de defăimarea ascultării, de iscodire, de înșelarea cu mintea, de trufie, de slava deșartă, de laudă, de înălțarea cu mintea, de pregetarea cea fățarnică, de voia liberă, de deprinderea păcatului.

252. Am păcătuit înaintea lui Dumnezeu cu gândul de hulă, de necredință, de încăpățănare, de îngâmfare, de neînfrânare, de iubirea de stăpânire și de altele asemenea acestora.

253. M-am mândrit că eu aș fi feciorelnic cu trupul, defăimând în mintea mea pe cei ce au păcătuit.

254. N-am iubit niciodată în viața mea de a fi ocărât, defăimat, necinstit de alții și nebăgat în seamă.

255. Nu m-am silit a curma din mintea mea vicleșugurile cele gândite ale slavei deșarte; nu m-am silit a nu face ceva înaintea oamenilor ca să fiu defăimat de către ei.

256. Am avut întotdeauna viața mea fățarnică, plină de prefăcătorie, și fiind eu înlăuntru plin de rănilor conștiinței și urâciunea păcatelor mele, pe dinafară m-am arătat mormânt văruit prin cuviosia și fățarnicia mea, prin care am vânat slava și lauda de la oamenii cei neiscușiți care nu au cunoscut vicleniile mele.

257. M-am lăcomit la avuții.

258. Am fost zgârcit și împietrit cu inima.

259. Nu m-a interesat sărăcia și lipsurile altora.

260. Sunt nesățios, viclean și nedrept, însușindu-mi bunuri străine pentru a mă îmbogăți.

261. Am strâns bani sau avere prin vicleșug sau prin cerșetorie, spre a mă îmbogăți.

262. Am fost grabnic a lua și zăbavnic a da.

263. Am dat milostenii cu îndoială și cu zgârcenie, ocărând pe cei cărora le-am dat.

264. Nu m-am gândit la viața veșnică dându-mi milostenie pentru sufletul meu, ci am socotit că o să-mi dea alții, după plecarea mea din această lume.

265. Pentru zgârcenia mea nu am dat slujbe la Biserică pentru răposații mei și pentru ușurarea păcatelor mele.

266. Am clevetit, am șoptit la ureche cuvinte despre alții, sau am făcut semn cu mâna, arătând pe alții și vorbindu-i de rău.

267. Am zavistuit (*invidiat*) pe altul pentru bunătatea lui și m-am bucurat pentru răul lui.

268. Nu mi-am reparat greșeala când am nedreptățit pe aproapele, nici nu am cerut iertare.

269. Din pricina invidiei nu am răspuns la salut, nici nu am salutat pe cei ce erau mai capabili sau mai înzestrați cu darurile decât mine.

270. Din pricina zavistiei mi-am umplut sufletul de patimi și ciudă, întunecându-l cu multe păcate grele.

271. Sunt foarte dușmănos și rău; nu am recunoștință față de cei ce-mi fac bine; țin minte răul, batjocoresc pe aproapele și mă bucur când alții sunt batjocoriți.

272. Am povestit altora greșeala aproapelui și am încărcat și mai mult păcatele lui.

273. M-am iuțit și m-am mâniat de foarte multe ori în viața mea, cu și fără motiv.

274. Din cauza mâniei care m-a stăpânit mi-am pierdut răbdarea, pacea minții și a inimii.

275. Nu am avut râvnă sfântă și nu m-am împotrivit celor ce au călcat și batjocorit legile canonice ale Bisericii lui Hristos.

276. Din cauza mândriei și a lenevirii mele am devenit nesimțitor și împietrit la inimă și n-am avut umilință și lacrimi spre a stinge la vreme de nevoie focul mâniei și al iuțimii.

277. De multe ori în timpul rugăciunii mi-am amintit cu ură și cu mânie fața celui care m-a supărat pe mine și am urzit în minte gânduri de răzbunare.

278. Fiind stăpânit de mânie am ținut minte răul asupra altora.

279. Am dușmănie asupra aproapelui meu și nu vreau să-l iert.

280. În toată vremea vieții mele am fost lacom la mâncare și băutură.

281. M-am sârguit în toată vremea de a-mi procura mâncăruri gustoase, scumpe și de multe feluri.

282. Mi-am făcut pântecele dumnezeu, slujindu-i lui și făcându-i totdeauna voia.

283. Mi-am îngrășat trupul cu mâncăruri și băuturi peste măsură, din care cauză mi-am îndobitocit mintea și am devenit leneș, trândav și greoi la lucrarea tuturor faptelor bune.

284. Am fost stăpânit de nesăturare, de cârtire și nemulțumire în timpul mesei.

285. Am fost iubitor de dulceață și mi-a plăcut să beau băuturi dulci și cu anumite dresuri.

286. Fiind rob al pântecelui, am așteptat cu mare nerăbdare să vină Paștile, Crăciunul sau alte Praznice mari spre a face dezlegare la toate mâncărurile și băuturile.

287. Am mâncat carne în săptămâna brânzei.

288. Deși am postit posturile, totuși, am dat la alții mâncare de frupt.

289. Din cauza săturării pântecelui, mi-am făcut mintea groasă și molatică, scăzându-mi trezvia, atenția și memoria.

290. Fiind sătul de tot felul de bucate, am avut nebunia de a mă face dascăl și a tâlcui altora din Sfânta Scriptură, uitând că: *În pântecele plin, cunoștința lui Dumnezeu nu locuiește.*

291. Am postit cu scopul de a face rău vrăjmașilor mei.

292. Am postit după a mea rânduială și părere, încălcând postul rânduit de Biserică.

293. Am postit numai de mâncare dar nu și de păcate, fiind dușmănos și rău.

294. În post am mers la petreceri, ospete, zile onomastice.

295. M-am lenevit de a lucra toată fapta bună prin gând, cuvânt și lucru, după a mea putere.

296. Am privit cu iscodire și cu poftă la trupul și la fețele femeiești și am preacurvit cu ele în inimă.

297. Am dormit prea mult și nu m-am sârguit de a priveghea după a mea putere.

298. M-am lenevit de a citi Biblia și învățăturile Sfinților Părinți.

299. M-am lenevit de a fi veghetor și treaz cu mintea în fiecare clipă, spre a nu fi luat prin surprindere de momelile cele subțiri ale dracilor.

300. M-am lenevit de lucrarea cea tainică a minții, adică de a cugeta cât mai des la moarte, la Judecata de apoi, la Rai și iad, precum și la alte cugetări duhovnicești și ziditoare de suflet.

301. Am fost stăpânit de moleșeala trupului, păruta neputință a trupului și trândăvie.

302. Din lenevie nu m-am ostenit a face metaniile și închinăciunile cum trebuie.

303. De multe ori lenea mea de a mă ruga lui Dumnezeu am acoperit-o cu unele pricini părute a fi folositoare.

304. M-am lenevit de a ajuta pe fratele meu căzut în îndoială, deznădejde.

305. Seara, din pricina oboselii, m-am culcat fără rugăciune, iar dimineața, din pricina grabei, am plecat la activitățile mele fără a-mi face rugăciunea, socotind că am această îngăduință din pricina împrejurărilor. M-am lenevit să-I mulțumesc lui Dumnezeu pentru toate, așteptând să-mi vină cele de trebuință fără osteneala mea de a mă ruga și a mulțumi.

306. Din lene am lăsat să se strice icoanele și alte podoabe sfinte.

307. Mi-a fost lene să-mi cercetez cu de-amănuntul păcatele mele, când a trebuit să mă mărturisesc, și din această pricină m-am împărtășit cu nevrednicie.

308. M-am lenevit să-mi aprind candela sau lumânarea, să îngenunchez cu amândoi genunchii în vremea rugăciunii.

309. Mi-am încurajat lenea, zicând că m-aș ruga mai mult dacă aș fi călugăr, dar așa, fiind în lume, nu este cu putință.

310. M-am lenevit a chema preotul să facă aghiasmă, Sfântul Maslu, sau alte slujbe, la vreme potrivită.

311. Nu am făcut sfeștanie în casă nouă; n-am sfințit fântâna și vasele cele spurcate, n-am stropit cu Aghiasmă la fiecare întâi a lunii.

312. Din lene și nepăsare m-am lenevit de a mă spovedi la vreme de ispită și când am făcut păcate grele; am umblat din duhovnic în duhovnic, căutând pe cel mai îngăduitor, pentru a nu mi se da canon potrivit cu păcatele mele cele grele.

313. Din cauza lenevirii și a trândăviei nu am voit să lucrez după a mea putere faptele cel bune pe care aș fi putut să le fac cu lucrul.

314. Am fost leneș, molatec și nepăsător de a ajuta în orice chip pe alții care se aflau în primejdie trupească sau duhovnicească.

315. Am putut dar nu am vrut să împiedic pe aproapele de a păcătui.

316. Nu m-am rugat pentru părintele meu duhovnic, pentru aproapele meu și pentru toată lumea.

317. Nu m-am făcut pildă de fapte bune.

318. M-am împărtășit supărat și învrăjbit cu alții.

319. Nu am pus cuvânt bun și de garanție pentru cei care îi știam vrednici.

320. Nu am săturat pe cei flămânzi.

321. Nu am dat să bea celui însetat.

322. Nu am îmbrăcat pe cel gol.

323. Nu am cercetat pe cel bolnav, pe cel din închisoare.

324. Nu am primit pe cel străin.

325. Nu am îngropat pe cel mort.

326. Nu m-am ostenit să cunosc dogmele, învățăturile și rânduielile credinței.

327. Nu am avut dragoste să-L cunosc pe Dumnezeu din frumusețile naturii și din tot ce ne înconjoară.

328. Nu m-am ostenit să pătrund mai adânc Crezul și credința ortodoxă.

329. În necaz, ispite, pagube, suferințe, mi-am pierdut nădejdea în Dumnezeu că mă poate ajuta.

330. Când am păcătuit greu, mi-am pierdut nădejdea în Dumnezeu, zicând că nu mă va ierta niciodată și că nu mă pot mântui niciodată, căzând în deznădejde și făcând voia satanei.

331. Nu m-am ostenit să aprind în sufletul meu focul sfintei dragoste.

332. Nu m-am silit să câștig virtuțile dragostei creștine în legătură cu Dumnezeu și cu aproapele.

333. Nu am ținut seama de smerenie și răbdare, prin care se învinge răul și se câștigă virtutea.

334. În toată vremea vieții mele am fost stăpânit de neștiință, de nesimțire și împietrirea inimii.

335. Din cauza nesimțirii mele, în toată vremea m-a stăpânit uitarea, lenea, nepăsarea, deznădejdea, lipsa evlaviei și lipsa fricii de Dumnezeu.

336. Din cauza nesimțirii inimii mele am trăit ca și cum nu aș mai muri vreodată, ca și cum nu aș avea de dat seamă înaintea lui Dumnezeu pentru toate faptele mele.

337. Am fost stăpânit de răceala și uscăciunea sufletului față de toate lucrurile cele bune și am stat încremenit și lăncezit cu trupul și cu sufletul față de tot lucrul duhovnicesc.

338. Fiind cuprins de nesimțire, de împietrirea inimii, am pierdut râvna, zdrobirea inimii și umilința, precum și orice simțire a lui Dumnezeu din sufletul meu și astfel, viu fiind cu trupul, cu sufletul din mine sunt mort.

339. Fiind cuprins de nesimțire pentru păcatele mele, m-am apucat ca să învăț pe alții.

340. Fiind stăpânit de nesimțire, am mâncat și băut prea mult, am dormit prea mult, am vorbit prea mult și fără de folos.

341. De multe ori, fiind în Biserică, atâta nesimțire am avut față de acest loc sfânt, încât am stat cu vorbe deșarte, cu dormitare și chiar cu glume și râs, ca în mijlocul unui spectacol.

342. Din cauza nesimțirii și a împietririi inimii mele, niciodată nu am putut să am adevărata deslușire a gândurilor mele, având mintea oarbă la deslușirea celor bune și n-am priceput că

nesimțirea este moartea minții și omorârea sufletului mai înainte de moartea trupului.

343. În toate lucrurile, cuvintele și gândurile mele nu m-am sârguit să am răbdare și blândețe.

344. Neavând răbdare și blândețe, m-a stăpânit în toată vremea iuțimea, nerăbdarea, amărăciunea, necazul, tulburarea, neliniștea, nealinarea, neîngăduința, răutatea și viclenia.

345. Fiind fără răbdare și blândețe, am fost străin în toată vremea de nerăutate, de simplitate și de nevinovăția cea cuvenită unui suflet curat.

346. Neavând răbdare și blândețe, am fost nemulțumitor și cârtitor la obligațiile pe care le aveam.

347. Nu am avut adevărata cunoștință de sine, adică nu am avut vedere clară și deslușită cu mintea despre toate slăbiciunile și neputințele mele.

348. Având mintea întunecată de patimile mele și neavând dreaptă socoteală, nu am putut înțelege când a fost cu mine ajutorul lui Dumnezeu, rămânând pururea nesimțitor și nerecunoscător față de El.

349. Neavând dreapta socoteală, am început de multe ori a face lucruri mai presus de puterea și de priceperea mea și în loc de folos, m-am ales cu pagubă și primejdii.

350. Neavând smerenie și dreaptă socoteală, m-am apucat uneori a face pe dascălul, tâlcuind altora, după capul meu, unele locuri grele din Biblie, înșelându-mă și pe mine și pe alții.

351. M-am lenevit de a mă ruga lui Dumnezeu cât mai mult posibil, ziua și noaptea.

352. M-am lenevit de multe ori a merge la Biserică, lipsind mai mult de trei Duminici consecutiv.

353. M-am lenevit de a mă ruga mai mult, uitând că *rugăciunea multă duce la rugăciunea curată*.

354. În timpul rugăciunii m-am silit a bolborosi multe cuvinte dar nu m-am silit să-mi concentrez atenția minții spre a înțelege cele citite, spre simțirea lor cu inima, hrănind pe fariseul cel din mine.

355. Uneori, stând la rugăciune, am avut gânduri spurcate; alteori am pierdut rugăciunea prin răspândirea la lucrurile cele deșarte și nefolositoare. Am avut gânduri de desfrânare, privind la Sfintele Icoane.

356. Am fost batjocorit de draci în chip jalnic, căci, sosind vremea de rugăciune, m-am apucat de alte treburi, neînțelegând că *nici o treabă nu este mai de folos decât rugăciunea*.

357. Știind că Dumnezeu cere de la om rugăciunea curată, fără imaginație, în vremea rugăciunii am lăsat mintea să-și închipuiască fel de fel de forme și închipuiri.

358. Când mila Domnului m-a cercetat în vremea rugăciunii și când sufletul a început a se ruga din inimă cu cuvinte proprii, eu, păcătosul, am început a căuta cuvinte subțiri și cu meșteșug spre a vorbi în acele momente sfinte cu Dumnezeu și prin această mândrie și prostie am alungat darul și umilința de la ticălosul meu suflet și am mâhnit pe Preabunul Dumnezeu, Care cere de la om *cuvinte smerite, simplitate și nevinovăție*.

359. În vremea rugăciunii am ținut cu toată tăria de anumite forme ca: poziția trupului, plecarea capului, ținerea respirației, iar de cele de mare nevoie, adică de atenția minții și de simțirea inimii, prea puțin m-am îngrijit.

360. Am avut și această mare nechibzuință că, uneori, când m-a cercetat mila lui Dumnezeu în timpul rugăciunii, nu am încetat cititul pravilei, ci fiind înclinat spre rugăciunea cea citită, am citit mai departe psalmi și rugăciuni.

361. Uneori am stat la rugăciune având răutate sau tinere de minte de rău asupra celor ce m-au supărat sau nedreptățit.

362. Fiind leneș și stăpânit de toată moleșeala și nesimțirea, nu am putut ajunge la treapta cea mai de sus a rugăciunii, dar cu toate acestea, uneori, am început să visez cu gândul că parcă tot am sporit oarecum și nu aș fi cel mai de jos în asemenea privință.

363. În vremea rugăciunii, de multe ori, m-am aflat dormitând cu mintea și chiar cu trupul, uneori, stând de vorbă cu gândurile și imaginile care veneau de la draci și luând aminte la ale lor, am râs și m-am tulburat de alte patimi; și așa, stând cu trupul la

rugăciune înaintea Domnului, cu mintea și cu sufletul m-am aflat slujind dracilor și patimilor mele.

364. Nu am avut chibzuința și dreapta socoteală ca în vremea când am fost singur să mă rog mai mult cu rugăciunea cea dinlăuntru, ci m-am rugat cu glas tare.

365. Când cineva m-a rugat să mă rog pentru el, eu, fiind leneș, am pus motivul că sunt nevrednic și nu am voit, ascunzându-mi lenevirea în spatele unei smerenii fățarnice.

366. Alteori m-am rugat pentru alții, și dacă Dumnezeu le-a împlinit cererea lor, pentru a lor credință, eu m-am mândrit, ca și cum pentru a mea rugăciune s-a făcut aceasta, lăudându-mă cu lucru străin.

367. Auzind Dumnezeiasca Scriptură spunând că Împărăția lui Dumnezeu este înlăuntru nostru, nu m-am silit a căuta pe Dumnezeu înlăuntru inimii mele prin chemarea cât mai deasă a Preasfântului Său Nume: „*Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, mântuiește-mă pe mine, păcătosul(a)*“.

368. Am păcătuit foarte mult cu limba înaintea lui Dumnezeu, în tot felul, în tot locul și în toată vremea.

369. Am osândit pe alții și i-am judecat din ură și răutate.

370. Am clevetit și am pârât pe alții, din care cauză ei au suferit diferite necazuri.

371. Am omorât cinstea altora prin vorbirea de rău și prin defăimarea lor.

372. Am ocărât, am certat, am muștrat, blestemat și batjocorit pe alții.

373. Mă duc rar la Biserică și la Spovedanie și nu-mi spun toate păcatele mele cele sufletești și trupești.

374. Prea de multe ori am avut obiceiul de a mă lăuda și a spune minciuni.

375. De multe ori am vorbit cu viclenie și fățarnicie spre a fi lăudat de oameni.

376. De multe ori am lăudat pe cei răi și lucrurile lor cele rele și am vorbit de rău pe cei buni și lucrurile lor cele bune.

377. De multe ori am avut obiceiul de a spune povești, de a vorbi despre isprăvile cele rele ale oamenilor care au fost tâlhari, desfrânați, bețivi.

378. Am vorbit (*făcut*) de multe ori glume, chiar și cu cuvinte sfinte.

379. Am râs de multe ori în hohot și cu glas tare, până la lacrimi.

380. De multe ori m-am lăudat cu lucrurile mele, cu rudeniile și prietenii.

381. Am avut răul obicei de a lăuda pe alții în față și am vorbit de multe ori cu viclenie și lingușire.

382. Nu m-am silit să opresc pe alții de la vorbirea de rău, de la clevetire, de la nedreptate și de la orice fel de păcat.

383. M-am rușinat și m-am temut de a spune adevărul și de a mostra pe față nedreptatea și hula împotriva lui Dumnezeu, pe care cei necredincioși și hulitori le-au vorbit la arătare.

384. N-am avut tăria cea bună și cu dreaptă socoteală, din care cauză *am tăcut acolo unde era nevoie de a vorbi și am vorbit acolo unde era nevoie să tac.*

385. Știind că *multa vorbire este scaun al slavei deșarte*, totuși, nu am încetat de la multa vorbire cea cu lauda de sine și de la vorbirea cea deșartă.

386. Neavând dragoste față de aproapele, nu m-am silit cu toată puterea de a mângâia pe cei întristați, de a învăța pe cei neștiutori și de a apăra pe cei nedreptățiți.

387. Din cauza nepăsării și a cutezanței de sine, nu m-am silit cu toată puterea de a fugi și de a mă feri de locurile acelea unde se râdea, se glumea și se spuneau deșertăciuni.

388. Aducându-mi de acasă am mâncat carne în mănăstirile unde nu se mănâncă carne.

389. Am defăimat numele Sfinților (*Măi Gheo, Măi Io, Văsâi*).

390. Am pus perdele, zorzoane, flori de mireasă, panglici Sfințitelor icoane.

391. Am spus Mamă în loc de Maică, Maicii Domnului (*Aceasta este o batjocură sectară*).

392. Am stat pe soleia Sfântului Altar (*partea ridicată de lângă Iconostas*).

393. Ca femeie am stat în Sfânta Biserică în partea dreaptă acolo unde stau după rânduială doar bărbații.

394. Ca bărbat am stat în Sfânta Biserică în partea stângă acolo unde stau după rânduială doar femeile.

395. M-am împărtășit la un preot, fiind legat de altul prin canon.

396. Am zis „Zău” lui Dumnezeu.

397. Am chemat numele lui Dumnezeu sau al Sfinților la toate nimicurile.

398. Ca femeie, am sărutat icoanele când nu trebuia (*în perioada de necurăție*).

399. Mi-am dorit moartea de necaz: Lua-m-ar moartea, Mai bine muream, De ce nu mor...

400. N-am dus la Sfânta Biserică, după posibilități, daruri (*de exemplu: prescuri, vin, ulei, tămâie, lumânări...*).

401. Am dus ca jertfă lumânări ce nu erau cumpărate din Sfânta Biserică.

402. Am făcut metanii când nu trebuia și când trebuia n-am făcut.

403. Stând acasă (*din motive binecuvântate, boală, necurăție lunară*) nu m-am rugat în timpul Sfintei Liturghii.

404. Am lepădat copii vii pe drumuri.

405. Am abandonat copii în maternitate.

406. N-am făcut molitvă după avorturi, la 40 de zile.

407. M-am aprins de curvie asupra preotului (*sau preotesei*), călugărului (*sau călugăriței*).

408. Am preacurvit sau am gândit cu preot, cu preoteasă, cu călugăr, cu călugăriță.

409. Am preacurvit în gând cu mort sau moartă.

410. Am dormit peste măsură.

411. Am băut apă peste măsură.

412. Am tăinuit și am ținut lucruri străine (*ce ai luat împrumut sau ai găsit dă-l înapoi omului*).

413. Am făcut deranj la înmormântări.

414. Am moștenit lucruri de la război, cu forța sau pe nedrept.

415. N-am plătit contribuția anuală la Sfânta Biserică.

416. Am intrat în Sfântul Altar.

417. Am plâns peste măsură pierzând ceva avere (*moștenire*).

418. Am strâns comori și le-am îngropat.

419. Mi-a părut bine când a murit cineva.

420. Nu m-am îngrijit de sănătatea trupului meu după datorie.

421. Nu cumva ai obiceiul să blestemi pe cei ce îți fac rău?

422. Am râvnă fără socoteală (*postesc peste măsură, dau milostenie fără socoteală, suferind cei din casă, mă ocup de alții mai mult decât de mine*).

423. N-am aprins candela, lumânările și tămâia la rugăciune.

424. Am pierdut lucruri sfinte (*icoane, candelă, cruci*).

425. La rugăciune, am stat într-un genunchi așa cum stau catolicii și evreii (*Dacă avem doi genunchi, să stăm pe amândoi*).

426. Nu am virtuțile teologice: Credința, Nădejdea, Dragostea și Înțelepciunea, dreptatea, tăria, cumpătarea.

427. Mi-am folosit în păcate libertatea vieții (*Oricât am fi fost de ocupați în viață, timp pentru păcate avem, dar pentru Dumnezeu nu*).

428. Am îndemnat, am învățat, am ajutat, am dus, am făcut avort altora. N-am oprit alte persoane să facă avorturi sau să se păzească de a nu avea copii.

429. M-am spălat imediat după ce am păcătuیت, ca să nu rămân gravidă, făcând avorturi nenumărate.

430. Am făcut băi, injecții, masaje, sărituri, ridicături, am băut ceaiuri, am luat tablete și am avortat.

431. Am dormit cu tata, cu frații sau cu nepoții, fiind mărișoară.

432. M-am împreunat cu animale.

433. Ca bărbat am fost de acord cu avorturile pe care le-a făcut soția mea, făcându-mă copărtăș la acele crime.

434. Am sfătuit, ajutat pe cineva să facă avorturi, dându-i injecții, buruieni sau ducându-o la doctor spre a face avorturile.

435. Sunt căsătorit(ă) cu un sectant (*o sectantă*), cu un musulman, budist,...

436. Am făcut un copil (*mai mulți*) cu un sectant (*o sectantă*), cu un musulman, cu un budist,...

437. Am citit cărți sectante, ateiste, păgubitoare de suflet, care atacă și batjocoresc religia Creștin-Ortodoxă.

438. În loc să zic: „*Mi-a ajutat Dumnezeu*“, eu am zis de multe ori că „*am avut noroc*“ sau că „*vreau să am noroc*“, neștiind că noroc este de fapt un diavol (*Moloh din Vechiul Testament*).

439. Am fost la vrăjitoare, descântătoare, ghicitoare, la spiritism, la hipnotism. Mi-a descântat cu argintul viu, mi-a turnat cositorul, mi-a ghicit în cărți. Am cerut să le lege bărbatul sau femeia, să nu se mai poată împreuna. Mi-am căutat norocul cu papagalul, cu zodii sau cu șoarece...

440. Încă mai am în casă cărți pentru descântece, cărți pentru explicarea viselor, a zodiilor. Am în casă cărți de ghicit sau de joc.

441. Nu mi-am învățat copiii să se spovedească și să se împărtășească cel puțin de patru ori pe an și nu i-am ferit de anturaje rele.

442. Mi-am atras copiii de partea mea, învățându-i să urască pe soțul meu (*soția mea*) și să se depărteze de el (*ea*).

443. Am povățuit copiii să meargă cu vitele pe terenurile cultivate cu grâne ale oamenilor.

444. Ca soție nu m-am supus bărbatului, l-am drăcuit și l-am ocărât.

445. Am pus spurcăciuni în mâncarea, în cafeaua soțului meu, spurcându-l cu descântece de la vrăjitoare, sau cu altceva din cele femeiești.

446. Am privit cu plăcere la împreunarea animalelor, câini, pisici sau altele.

447. Am în casă, pe pereți ilustrate și reviste pornografice.

448. Am privit cu poftă filme pornografice, ilustrate, tablouri, statui, reviste atâtătoare la păcatul desfrânării.

449. Am mutat hotarul ogrăzii și al grădinii mele și m-am judecat cu vecinii.

450. Din mândrie mi-am retezat părul capului, mi-am smuls sprâncenele, am purtat rochie foarte scurtă și tocuri înalte.

451. Am ținut mânie pe cineva o zi întreagă, o săptămână, câteva luni, câțiva ani.

452. Din lenevire mi-am lăsat mormintele părinților neîngrijite.

453. Nu m-am rugat lui Dumnezeu pentru iertarea vrăjmașilor mei, nu i-am iertat din toată inima și nu-i iubesc.

454. M-am drogat și am învățat și pe alții să se drogheze procurându-le droguri.

455. Am fost stăpânit și de aceste patimi (spune cu claritate păcatele care urmează): uitarea, lipsa de evlavie, iușimea, amărăciunea, înfurierea, ura de oameni, pomenirea de rău, osândirea, întristarea de suflet, îndoiala, lașitatea, rivalitatea, împătimirea, afecțiunea pentru cele pământești, lipsa de bărbăție, nemulțumirea față de Dumnezeu și de oameni, cârtirea, clevetirea, înfumurarea, părerea de sine, mila de sine, crușarea de sine, îndreptarea de sine, trufia, îngâmfarea, iubirea de stăpânire, iubirea de a porunci, iubirea de arătare, dorința de a plăcea oamenilor, nerușinarea, înșelăciunea, ironia, duplicitatea, îndoiala, rățacirea gândurilor, iubirea de slavă, iubirea de argint, iubirea de plăceri trupești, iubirea de sine, care este maica și rădăcina tuturor răutăților.

456. De asemenea, am fost stăpânit și de aceste patimi (spune cu claritate patimile care urmează): hulă, blasfemie, semeție, împietrirea inimii, nesupunere, bârfă, defăimare, amăgire, nebunie, neînfrânare, nepricepere, neștiință, ieșire din minți, aiureală, sălbăticie, toropeală, negrija de cele bune, greșeala de fiecare clipă, risipă, zgârcenie, cunoștința mincinoasă, odihna trupească fără de trebuință, moloșeală, răutate, nepăsare, puțină credință, slujirea la multe patimi, înălțare, amăgire, cutezanță, întristare,

grăirea împotrivă, fățarnicie, prefăcătorie, curiozitate, învoirea cu păcatele cele pătimăse ale sufletului și deasa cugetare la ele.

457. Mi-am stricat fecioria înainte de nuntă.

458. Am păcătuț prin „țicuri verbale“, de genul „Ce Dumnezeu!“, „pentru numele lui Dumnezeu“, „știe Dumnezeu“...

459. Mi-am neglijat munca, îndatoririle familiale sau alte responsabilități, sub pretextul „programului de viață spirituală“ (*public sau individual*).

460. Îmi iroșesc timpul în fața televizorului pentru a vedea tot felul de telenovele sau alte programe, văitându-mă apoi că nu-mi ajunge timpul pentru Sfânta Biserică și rugăciune.

461. Duminica este pentru mine o simplă zi de trândăvie în loc să fie o zi de reîmprospătare spirituală și relaxare.

462. Nu-mi cinstesc socrii și nașii ca pe proprii mei părinți.

463. Ca părinte nu respect autonomia, personalitatea, talantul personal și opțiunile copiilor mei, încercând să-mi impun voia cu tot dinadinsul. Nu mă rog pentru copiii mei.

464. Ca naș, nu mi-am făcut datoria spirituală față de finii mei, relația mea cu ei fiind pur formală.

465. Nu-mi tratez ginerele sau nora ca pe propriul meu copil, ci ca pe un străin și un intrus în familie.

466. Nu cinstesc memoria eroilor și a martirilor neamului / credinței, jertfa lor fiindu-mi indiferentă.

467. Mi-am silit partenerul (*partenera*) conjugal la practici erotice perverse.

468. Folosindu-mă de strategia unei pseudo-asceze (*de pildă. un comportament sexual evitant, sub pretextul unor zile de post autoimpuse și al unor norme interdictive inventate*) am lăsat partenerul (a) pradă erotismului sau unor frustrări insuportabile.

469. Frecventez medii imorale, case de toleranță, baruri unde se face strip-tease.

470. Simt că am unele porniri sexuale perverse sau patologice (*ca de exemplu: pedofilie, zoofilie, incest, porniri spre viol etc.*).

471. Am privit filme pornografice, reviste pornografice, scene erotice, pornografie pe Internet. Am postere indecente pe pereții casei unde locuiesc, în mașină și m-am desfătat cu lecturi (*sau telefoane*) erotice.

472. Obsedat de propriile frustrări și eșecuri, sub masca unei false pietăți am o atitudine negativă față de viața sexuală, considerând-o ca fiind păcat, rușine sau impediment față de progresul spiritual.

473. Din dorința de a câștiga rapid și ușor, m-am ocupat de bișniță, trafic de valută, droguri, trafic de carne vie sau de influență etc.

474. Am practicat jocuri de noroc. Îmi pierd timpul și-mi distrug sănătatea cu jocuri pe calculator.

475. Am cerșit sau m-am umilit pentru a obține favoruri sau bunuri inutile.

476. În calitate de judecător, am fost nedrept sau părtinitor cu cineva, primind mită. Am judecat după afinități sau interese personale.

477. Am profitat de slăbiciunea sau ignoranța vreunui semen de-al meu.

478. Am invidiat pe cineva pentru avere, capacitate, inteligență, cultură, poziție socială, farmec personal, succes profesional, reușită familială etc.

479. Din zgârcenie am mâncat hrană alterată. Am mâncat pe ascuns, ca să nu fiu văzut de alții și să nu împart hrana cu ei.

480. Pe oamenii care m-au abandonat sau s-au comportat dur cu mine, nu sunt în stare să-i iert fără să-i judec.

481. Din motiv de delăsare, comoditate, depresie nu mă îngrijesc de sănătatea (*igiena*) fizică, psihică, mentală și spirituală.

482. Am murdărit, poluat natura, mediul ambiant, în excursii, aruncând hârtii și resturi menajere prin păduri, parcuri sau pe stradă, neștiind că chiar dacă nu mă vede niciun om, mă vede în schimb Dumnezeu.

483. Nu mi-am găsit încă un sens (*rost*) în viață. Sunt fals, ambiguu.

484. Nu m-am străduit suficient pentru dezvoltarea conștiinței mele liturgice și euharistice (*a prezenței lui Hristos în ființa mea*).

485. Nu m-am rugat pentru aleșii poporului.

486. Am frecventat cercuri satanice și am participat la ritualuri satanice.

487. Ca elev îmi fac lecțiile duminică în loc să mi le pregătesc de vineri sau sâmbătă, pentru ca duminică să pot fi liber.

488. Am fost duminică în timpul Sfintei Liturghii la antrenament sportiv sau la meditație.

489. Ca profesor am meditat copii, duminică în timpul dumnezeieștii Liturghii.

490. Ca adolescent am început deja relațiile intime (*cu posibilele consecințe: sarcină, avort, boli venerice, infidelitate etc.*).

491. Ca elev, student, am invidiat vreun coleg sau o colegă (*pentru note mai bune, pentru că arată mai bine sau pentru că e admirat de ceilalți sau apreciat de profesori*).

492. Am fost egoist și n-am împărțit nimic cu frații și surorile mele.

493. Am spus bancuri cu Dumnezeu, cu Sfinți sau preoți.

494. Am păcătuțit tatuându-mi pe corp, diavoli, cruci, șerpi...

495. Am îndemnat și pe alții să-și facă tatuaje pe corp.

496. M-am tatuat. Am făcut tatuaje pe pielea altor oameni.

497. Nu am avut grijă să feresc copiii mei de smintelile lumii.

498. Nu fug de lucrurile, gândurile și faptele care mă trag la păcat.

499. Nu am mers la priveghere la Sfânta Biserică Ortodoxă.

500. Am greșit cu umblarea fără rost, pierderea vremii și nu am paza minții.

Bibliografie: Arhimandrit Cleopa Ilie, *Îndreptar de spovedanie*, Editura Mănăstirea Sihăstria, 2004; Arhimandrit Ioachim Pârvulescu, *Sfânta Taină a Spovedaniei pe*

înțelesul tuturor, Mănăstirea Lainici - Gorj, 2005; Protosinghel Nicodim Măndiță,
Îndreptar de Spovedanie, Editura Agapis, București, 2001.